

August.2020

AQUA NEWS

ホームページ <http://smile-aqua.com>



楽しい夏休み

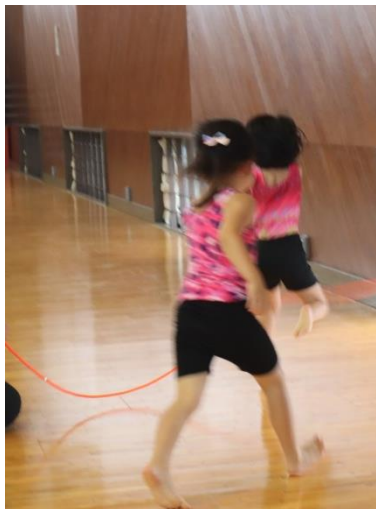
いつの間にか、もう8月。1学期が終わります。

コロナに翻弄された上半期でした。

やっと活気が戻ってきたと思ったら、第2派？全国でコロナ感染者が急増（汗）

じわじわと身近にやってきました。この状況をどうとらえたらいいのが戸惑いますね。

しかし、救いはそんな中でも元気なアクアっ子。中には、コロナが怖くて、心がしんどくなっている子供たちもいる中、与えられた環境で、元気に過ごせるアクアっ子は強いですね。福知山の自然豊かな環境で、思いっきり汗をかいながら、健康で、強い身体を作りましょう。いっぱい笑いながら、とにかくチャレンジ！！



とにかくチャレンジ！！

ロープを結び、足首から腰に手を使わずに持っていくというコーディネーショントレーニング（調整力）です。股関節の柔軟力アップにもなる運動です。

最近、ちょこっとブレイクで少しの時間このようなトレーニングを入れています。難しかったり、変な動きだったり・・・しますが、このトレーニングの目的は成功を目指すのではなく、「とにかくやる」「どうしたら成功するか身体で考える」なので、指導者は身体の注意はしません。コーディネーショントレーニングに限らず、どんな練習でも初めからうまくできる人はいません。失敗を恐れず、繰り返し練習しましょう。「できるか・できないか」ではなく「やるか・やらないか」

大事なことは、一生懸命取り組んだかどうかです。一生懸命取り組んだ過程を大切にしてほしいなあと思います (^ ^)

楽しく練習ってなんだろう？

7月の練習では、練習に取り組む姿勢・精神論みたいところを幼児さんも児童さんも選手にも伝えてきました。「楽しく練習」お友達とキャキャ言いながらの楽しい練習、いろいろなことがたくさんできる楽しさ。新体操を追及していく楽しさ・・・楽しいって奥が深いですね。新体操の練習の中では「ふざけた楽しい」はちょっと違うかなあ・・・少しはそんな時間あってもいいですが、それが続くと、今度は怪我につながるかもしれない。そしたら、悲しくなりまし、学ぶ姿勢ではありません。だから、ふざけすぎはいけませんね。大好きな新体操、好きな練習、嫌いな練習が誰にでもあります。嫌いな練習は楽しくないですね。でも、そんな練習の中でも「楽しい」を見つけてほしいなあと思います。新体操では、みんなが怪我をしないで、毎回、クタクタになって、今日も頑張ったなあ・・・しんどかったけど、楽しかったなあ、良い時間だったなあと思って過ごしてほしいなあと思います！！



こんな情報が入ってきました！！

先日、京都府スポーツ協会からこのようなお知らせが届きました。

●金属製容器の使用法による食中毒発生防止の為の注意喚起について

事例：古くなった金属製の容器に粉末清涼飲料水を溶かし保管したものを喫食したことにより、金属の溶出に伴う食中毒が発生。

これから夏本番がやってきます。アクアでは、練習に持ってくる飲料は、お茶・お水を推奨していますが、お出かけの際や、外遊びの機会には、酸性の飲料(主に炭酸飲料や乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ飲料)の摂取をすることもありますが、ご注意ください。

1. 食品が接触する容器の内部にサビやキズがないか確認すること
2. 酸性の飲み物を長時間、金属製の容器に保管しないこと。
3. 古くなった容器は、定期的に新しいものに交換すること。
4. 取り扱う食品の表示及び注意喚起を確認し使用すること。



リーフレット（別紙）がありますので、ご参照ください。

夏の練習で熱中症予防に、スポーツドリンクを持って来ていいですか？の質問があります。アクアでは、水・お茶を推奨しています。スポーツドリンクはジュースのように甘くおいしいので、つい飲みすぎてしまいます。できたら一般クラスでは1時間の練習なので、お茶・お水にして下さい。選手は、長い練習時間の時は、お塩を持って来て、少し塩をなめてから水かお茶をとると良いでしょう。汗で水分、塩分が出てしまいますが、出来るだけ、3食のお食事ですっきりとって下さい。飲料からの水分補給もですが、お食事からとる水分も、水分不足の助けになり、塩分など、汗で流れていく栄養素の補給になります。具だくさんのお味噌汁などは、塩分やビタミン、タンパク質など栄養がしっかり取れますね。夏は暑い汁物は口には入りにくいかもしれませんが、冷やして飲むなど工夫ができます。汁物だけでなく、いろいろな食べ物から身体に必要なものが摂れます。3回の食事からしっかり栄養を摂れるよう、いつものお食事に少し工夫してあげてください。みんなは、お家の人が作ってくれたお食事、好き嫌いせずしっかり食べてください。

お腹がいっぱい＝栄養がとれているではありませんよ。お菓子やジュースでお腹いっぱいにしないうように気をつけましょう。

感謝の気持ちを込めて頑張ります！！

今シーズン初の大会。

第36回京都ジュニア新体操選手権大会に選手クラス7名が出場します！！

●期日：7月29日(水)

●会場：向日市民体育館

団体：後藤由衣菜・林澄佳・後藤愛里・

宮下紗羽・内田杏奈

個人：後藤由衣菜・林澄佳・後藤愛里・宮下紗羽・稲田梨乃・

二本松美音



応援よろしくお祈いします

